



3月献立表



2018年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	11 25	ごはん ★味噌カツ※ キャベツの和え物 なめことめかぶのみそ汁	鶏と梅のうどん お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・キャベツ・きゅうり・玉葱・人参・かぶ・豆腐・えのき・じゃが芋・なめこ・めかぶ・乾麺・鶏肉・梅干し・万能葱・お茶	4 18	ごはん 鯖の味噌焼き 切り干し大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	ソーセージパイ 牛乳※	米・鯖・鶏肉・切り干し大根・人参・きゅうり・海苔・玉葱・ほうれん草・えのき・じゃが芋・もやし・ハイシート・ウイナー・牛乳
火	12 26	ごはん 白身魚のカレー焼き 糸こんにゃくと野菜の煮物 ためぎ汁	12日きび糖クッキー※ 26日きなこクッキー 牛乳※	米・鱈・生姜・薄力粉・こんにゃく・豚肉・人参・筍・干し椎茸・ごぼう・油揚げ・長葱・里芋・山椒・マーガリン・アーモンド・牛乳・きな粉	5 19	★☆ドライカレー ★じゃが芋チーズ焼き 小松菜のスープ	☆ラスク 牛乳※	米・豚肉・玉葱・ニンニク・生姜・ピーマン・人参・ごぼう・レースン・薄力粉・じゃが芋・チーズ・小松菜・しめじ・えのき・食パン・はちみつ・マーガリン・牛乳
水	13 27	★チーズベーコンパン グリーンサラダ お豆のスープ	13日桃ヨーグルト※ 27日☆桃ジェラート※ お茶	強力粉・イースト・チーズ・ベーコン・きゅうり・サニレタス・ミニトマト・コーン・人参・アスパラ・玉葱・キャベツ・さつま芋・トマト・セロリ・ひよこ豆・ニンニク・桃缶・ヨーグルト・レモン・生クリーム・お茶	6 20	食パン(ジャム) ☆ポーケケチャップ マカロニサラダ※ きのこウイナーのスープ	6日わかめおにぎり 20日ぼたもち お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・ニンニク・人参・きゅうり・マカロニ・ハム・コーン・マヨネーズ・えのき・しめじ・いんげん・白菜・南瓜・かぶ・ウイナー・米・わかめ・お茶・餅米・小豆
木	15 28	玄米ごはん 豆腐の豚肉巻きソテー きゅうり沢庵のオカカ和え かぼちゃのみそ汁	★アメリカンドッグ※ 牛乳※	玄米・豆腐・豚肉・薄力粉・きゅうり・沢庵・オカカ・玉葱・人参・かぶ・えのき・油揚げ・小松菜・南瓜・MIX粉・ウイナー・卵・牛乳	7 7	親子丼 きんぴら 菜の花のお浸し 具だくさんみそ汁	ぶどうクッキー 牛乳※	米・鶏肉・玉葱・干し椎茸・人参・絹さや・卵・ごぼう・蓮根・ピーマン・ベーコン・菜の花・小松菜・オカカ・かぶ・えのき・ほうれん草・油揚げ・マーガリン・レースン・薄力粉・牛乳
金	1 29	ひなちらし さつま芋とごぼうの甘辛からめ 潮汁	1日お茶 桜餅・ひなあられ 29日牛乳※ 桜葉ケーキ	米・海老・鰻・干し椎茸・人参・かんぴょう・卵・絹さや・ごぼう・さつま芋・蛤・長葱・えのき・しめじ・ほうれん草・花魁・薄力粉・白玉粉・小豆・桜の葉・ひなあられ・お茶・牛乳	8 22	☆高菜炒飯 豆腐チャンプルー たたききゅうりの梅肉和え 春雨スープ	8日☆いちごのショートケーキ※ 22日デコレーションケーキ※ 牛乳※	米・しらす・高菜・人参・豆腐・ツナ・もやし・しめじ・長葱・干し椎茸・青梗菜・生姜・きゅうり・梅干し・オカカ・玉葱・筍・春雨・えのき・卵・薄力粉・生クリーム・いちご・バナナ・オレンジ・桃缶・牛乳・マーガリン
土	2 16 30	ネギ塩チキン丼 キャベツとトマトのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・長葱・ニンニク・玉葱・人参・ベーコン・じゃが芋・キャベツ・セロリ・トマト・ハセリ・お菓子・牛乳	9 23	豚肉とエリンギのスパゲティ 具たっぷりスープ	お菓子※ 牛乳※	パスタ・豚肉・長葱・エリンギ・人参・オカカ・海苔・玉葱・キャベツ・えのき・ベーコン・かぶ・じゃが芋・小松菜・お菓子・牛乳

🌸 今月の栄養価(3歳以上児)エネルギー 576kcal たんぱく質 21,9g 脂質 19,2g 塩分 1,5g

🌸 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・牛乳・乳製品・アーモンドです。

🌸 ★・☆印のメニューは5歳児グループ(★:本園くじらグループ、☆:分園あんずグループ)のアンコールメニューです。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、
2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。

🌸 14日(木)はお別れ遠足です。
おやつ→アイスボックスクッキー 牛乳※
(マーガリン・薄力粉・抹茶・牛乳)



お誕生日を祝って
今月のデザート いちご
今月のおやつ デコレーションケーキ

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆